

# 老话“春捂秋冻”说法靠谱吗

## 秋天咱们应该怎么应对换季?

### “春捂秋冻”挺靠谱

“春捂秋冻,不生杂病”是古人传下来的一条保健防病的谚语,其意思是劝人们春天不要急于脱掉棉衣,秋天也不要刚见冷就穿得太多,适当地捂一点或冻一点,对于身体的健康是有好处的。老话说得对不对?你别说,这话说得还真是挺有道理的。

春季自然界气温处于上升阶段,但室内气温由于房屋热惰性跟不上室外而产生内外温差。这种温差在一天中以晴日午后达到最大,常常有3℃—5℃之多,甚至更大。到了春天如果把衣服脱得太多,就会不适应气候变化而容易着凉得病。所以,人们在初春季节要有意捂着一点,慢慢地减衣服。

秋季气温处于下降阶段,室内气温因房屋热惰性而落后于室外大自然,从而产生相反的温差。从室外走进室内,气温升高,自然需要脱衣秋冻,以防出汗伤阳,影响身体健康。

### “春捂秋冻”要适度

春捂秋冻是古人的养生总结,到了秋天,天气变凉,如果过早地穿衣保暖,到了冬天就需要更多的

防寒工作,进行秋冻就是为了让身体早早地适应天气变凉,进行冷适应。

但是不管是春捂还是秋冻都要有个度,秋冻是需要一个度的。深秋之后,昼夜温差大,这时就要注意及时地适当增减衣服,以防身体过冷而着凉生病,或过热出汗着风而患感冒等。尤其是对于身体弱的老人和儿童而言,则不适宜强行秋冻。

儿童正处



在生长发育阶段,自身调节能力较差,遇到寒冷刺激,身体不能很快适应,感受风寒邪气后,极易诱发上感、急性支气管炎、肺炎等。体弱多病的儿童,不宜盲目进行“秋冻”,重点是要做好防寒保暖工作,以便平安度过“多事之秋”和严寒的冬季。

### “秋冻”应该怎么冻?

我们所处的北方地区秋凉来得较早,立秋之后昼夜温差变化大,早晚气温较低时应及时增添衣物,以防着凉。此外,对秋冻的理解不应局限于天气寒冷而不急于增衣保暖,还应加强体育锻炼。要想增强机体的耐受能力,最根本的就是加强锻炼。

在秋季小儿比成人更

易患病,不过,

这种功能

可以通过日常生活对冷环境的逐渐适应加以提高。但不要过早过度添衣保暖,使自己有暴露于冷环境的机会,这样在逐渐变冷的环境中经过一定时间的锻炼,能促进身体的物质代谢而增加产热量,从而有效提高机体对气候变化的适应性。

从秋天开始进行其他的耐寒锻炼,以进一步提高机体的冷适应能力。最简单的方法是养成用冷水洗手、洗脸的习惯,即使到了冬天也不放弃。由于这是一个逐渐降温的过程,大部分人都能适应,并且效果显著。

如果天气许可,就要多到室外活动,运动不仅可以促进血液循环,而且可以促进消化和吸收,加强呼吸系统与新陈代谢的功能,还可以提高机体的免疫力,增强肌肉的耐寒及抗寒能力。

### “秋冻”还要注意这些

中午开窗,大多数的家庭都喜欢在早晨打开门窗通气,但是早晨的空气比较冷,而且在太阳出来之前,空气里的二氧化碳的浓度很高,对健康不利。所以,不如在太阳出来后或中午气温有所回升时再开窗吧。

而且,“秋冻”虽有道理,可是还要有所防范,身体一些关键部位还是要提前做好保暖。比如脖子吹风易感冒,肚脐受凉易腹泻,后背秋冻易咳嗽,肩部、膝盖、双腿受冻容易疼痛。

而到了十月中旬,气温下降明显,“秋冻”也应该结束了,这时候就应该及时添衣,否则寒气侵身,容易生病。

## 秋老虎威力猛,要谨慎防范

转眼间已到了秋天。秋风渐起,寒意已浓,晨起时想要“穿秋裤”,可又怕午时的烈日阳光,气候温差大,让人好纠结,稍不注意,就容易感冒。

民间素有“立秋之日凉风至”的谚语,但由于立秋常处于三伏天

的末尾阶段,此时盛夏余热未消,秋阳肆虐,很多地方天气还非常炎热,故有“秋老虎”之称。所以应对之策:冷暖自知,注意增减衣物,注意避免感冒。

慎起居。早睡早起,在这个加班是家常便饭、夜生活丰富、快节奏的现代化社会,好像有点不太现实。实际上,身体才是革命的本钱,还望各个在追逐梦想路上的健儿们珍惜身体,尽量养成早睡早起的好习惯。

防止感冒。随天气变化,及时添减衣物。又会有人说老祖宗讲求春捂秋冻,秋天冻着点好。意思是

说秋天适宜的凉爽刺激,有助于锻炼耐寒能力,在逐渐降低温度的环境中,经过一定时间的锻炼,能促进身体的物质代谢,增加产热,提高对低温的适应力。但是凡事讲求个度。人的体温总是要保持37℃左右,一方面靠自身调节,同时也要靠增减衣服来协助。

注意空调。一些市民习惯于在家赤膊睡觉,再加上空调温度设定太低,夜晚睡眠时寒气侵体,体质下降,诱发感冒、肩颈疼痛等疾病。立秋过后,天气将逐渐转凉,建议居家环境中不宜24小时空调全开,尤其是夜间,尽量少用空调。可趁

早晚清凉时分勤开窗户通风,流通空气,保持室内空气新鲜。

多食滋阴润肺食物,可适当食用芝麻、百合、川贝、杏仁、冬瓜、蜂蜜、菠萝、乳制品、燕窝、梨等以滋阴润肺。另外,因立秋时暑热之气还未尽消,天气依然闷热,故仍需食用防暑降温之品,如绿豆汤、莲子粥、百合粥、薄荷粥、龟苓膏等,此类食物不仅能消暑敛汗,还能健脾开胃,促进食欲。但是不能吃过于寒凉(既指性质又指温度)的食物,这就是秋天不能大量进食西瓜的原因,尤其是特别解馋的冰镇西瓜。